

## Im Zen ist Stille jenseits von Ruhe und Bewegung




---

### «ZenStille Gedanken» 1\_Mai 2015

---

#### Stille in lauten Zeiten

**Stille ist mehr als Abwesenheit von Lärm und geht weit über Regeneration und Entspannung hinaus.**

**Wer innehält und sich auf den Moment einlässt, entdeckt das Potenzial der inneren Stille und die Schönheit, mit dem Leben in Berührung zu sein.**

**Wer sich traut, die Dinge zur Kenntnis zu nehmen, wie sie sind, schafft Raum für Einsichten, die Veränderung ermöglichen.**

#### Äussere Stille

Lärmquellen sind im modernen Leben schier überall präsent: Bauarbeiten, Verkehr, Motoren- und Maschinendröhnen aller Art, aber auch ununterbrochene Gespräche, Telefonate oder musikalische Beschallung in Grossraumbüros, Shopping-Centern oder der Nachbarschaft gehören heutzutage zum Alltag der meisten. So mögen wir zuerst spontan an die **Abwesenheit von Lärm** denken, wenn wir uns fragen, was Stille ist. Und ja – oft mangelt es in unserem Lebensumfeld geradezu krankmachend an diesem Freisein von Lärm. Und nicht wenige nehmen dadurch nachweislich körperlich wie psychisch Schaden.

Umgeben von Geräuschquellen aller Art in Arbeit und Privatleben präsent und zentriert zu sein, war nie einfach und ist in zunehmend mobilen und virtuellen Zeiten nicht einfacher geworden. Zumal wir die äusseren Quellen oft genug noch selbstgewählt in unseren Privatraum übernehmen – indem wir uns durch iPod, Smartphone, Radio und TV unterwegs wie zuhause noch zusätzlich jederzeit berieseln und unterhalten lassen. Längst auch in Zeiten, die dem natürlichen Zur-Ruhe-Kommen, dem Ruhen und Stillsein dienen könnten oder einstmals dazu dienten: Z.B. am Feierabend, beim Schlafen, in Ferienzeiten und an Feiertagen. Die freie Zeit ungestört von Handy & Co. zu verbringen oder diese zumindest bewusst dosiert zu nutzen, ist geradezu zum Luxus geworden bzw. zu einer Fähigkeit, die wir oft genug wieder neu erlernen müss(t)en.

Zeiten der Stille und des Rückzugs – sei es in einem „handyfreien Hotel“ (ja, das gibt es schon!), einem Kur- oder Wellnessort – sind in unserem rasanten Alltag für viele längst zu einer wertvollen oder gar notwendigen Möglichkeit der **Regeneration und Entspannung** geworden.

#### Innere Stille

Wer nicht nur kurzfristige Regeneration sucht, um für künftigen Stress neu gewappnet zu sein, sondern sich einlässt auf **Innehalten und Reflexion** in einer komplexen und anspruchsvollen Lebensroutine, mag sich darauf besinnen, was gerade buddhistische Klöster, Retreat- und Meditationszentren seit jeher bieten: Einen äusseren Raum der Stille und des Rückzugs als Unterstützung eines Praxisweges, der das Innehalten lehrt. Und einen natürlichen **Weg in die innere Stille**, zu Freiheit, Liebe und Glück weist.

Stille ist – das können wir durch Betrachtung des eigenen Geistes, wie sie die buddhistische Praxis nachvollziehbar beschreibt, ergründen – eine immense geistige Kraft. Wo wir zuerst und vielleicht über einen langen Zeitraum vor allem inneren Lärm entdecken, wenn wir innehalten, ruht ein zumeist ebenso unbekanntes wie **ungeahntes Potenzial**: Ein Potenzial an

geistigem Frieden und Freisein, das vom Lärmen der Gedanken, dem Sorgen um das Gestern und dem Planen des Morgen meist rund um die Uhr überdeckt wird. So sehr, dass wir oft keinen Zugang zu dieser Ressource in uns haben bzw. uns vor ihr fürchten, weil sie uns nicht mehr oder noch nicht vertraut ist.

### Die Stille als Vertraute?

Vielleicht fällt gerade deshalb das Innehalten so schwer: Weil wir ahnen, dass hinter dem Lärmen leisere Töne erklingen, stillere Wünsche und Werte sich zeigen. Und andere, als die derzeit vielleicht gesellschaftlich hochgehaltenen. Dass hinter unserem Rennen und Laufen Fragen auftauchen, wozu das alles gut sein und wohin es führen soll, dieses Rennen, Twittern, Liken, Bloggen, Posten, Posen... Und was es wirklich wert ist, zur Kenntnis genommen und im Herzen bewegt zu werden: Wert in dem Sinn, dass es uns in einem grundlegenden Sinn glücklich macht und Frieden schenkt.

Da die Stille im eigenen Geist in uns ebenso angelegt ist wie etwa auch die Fähigkeit zur Freude, zur Achtsamkeit oder zum Mitgefühl, können wir uns erst einmal grundlegend entspannen: Es gilt nicht, etwas ganz und gar Neues zu entwickeln, das wir womöglich gar nicht zu entwickeln vermögen. Nein – es gilt vielmehr, uns darauf zu besinnen, **wozu unser Geist seiner Natur nach fähig ist**: zur Ruhe zu kommen und in diesem Stillsein Klarheit und ein ebenso liebevolles wie umfassendes Verstehen zu gewinnen. Wann immer wir innehalten, gibt es Neues zu entdecken – genau jetzt.

\*\*\*

### Innehalten im Alltag: «ZenStille Sonntage»

#### Termine 2015 – in Zürich

Frühling: 10. Mai

Sommer: 14. Juni / 5. Juli / 16. August

Herbst: 6. Sept. / 4. Okt. / 1. Nov.

Winter: 6. Dez.

Anmeldung, Info & Kontakt:

[www.zenstille.ch](http://www.zenstille.ch)

\*\*\*